



## NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

### Pescado

*Querida Ama de Casa,*

*El pescado es una buena comida para comer. El pescado nos da proteína para músculos fuertes y cuerpos sanos. El pescado es una comida del GRUPO DE LA CARNE. Necesitamos 2 porciones de este grupo cada día. Además del pescado, EL GRUPO DE CARNE incluye carne de res, puerco, becerro, corazón, hígado, otra variedad de carnes, frijoles o chícharos secos y mantequilla de cacahuete. Escoja de estos alimentos las 2 porciones que usted necesita diariamente.*

*En el reverso de esta carta presentamos una nueva manera de cocinar pescado -- PESCADO REVUELTO.*

*Si le sobra PESCADO REVUELTO, guárdelo tapado en el refrigerador. Pueda ser que lo quiera servir al día siguiente. Sabe bueno si lo caliente primero.*

*Atentamente,*

\_\_\_\_\_  
*Nombre y título*



## PESCADO REVUELTO

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 2 tazas de pescado deshuesado y picado (cocido o fresco) | 3 ó 4 huevos                        |
| Cebolla o pedazitos de cebolla, si gusta                 | 1/4 taza de agua                    |
| 2 cucharaditas de manteca                                | 3/4 cucharadita de sal              |
| 1/2 taza de leche descremada en polvo                    | 1 taza de hojas verdes de vegetales |

En una sartén, dore tantito el pescado y la cebolla en la manteca. Mezcle la leche descremada en polvo, los huevos, el agua y la sal. Menee la mezcla en el pescado y la cebolla. Cocine a llama baja hasta que se vuelva espesa y consistente. Agregue los vegetales en lata, congelados o frescos del jardín. Agregue más pescado, si gusta. Salen 4 porciones.

### MAS INFORMACION . . .

#### TRATE ESTOS NUEVOS MENUS, TAMBIEN:

*Pescado Revuelto\**

*Zanahorias Cocidas Lechuga y Rebanadas de Tomate*

*Panecitos (biscuits)*

*Leche Té*

*Dulce de Mantequilla de Cacahuete*



O

*Caldo de Vegetales*

*Pescado Revuelto\**

*Pan de Maíz*

*Leche Té*

*Pastel de Manzana*

Esta publicación fue preparada por Frances L. Reasonover, especialista de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M, y Karen Walker y Judy Grubbs, ex-especialistas de Extensión en comestibles y nutrición, y M. Katherine Beavers, ex-especialista de Extensión de comestibles y nutrición, ENP-A, Sistema de la Universidad de Texas A&M.